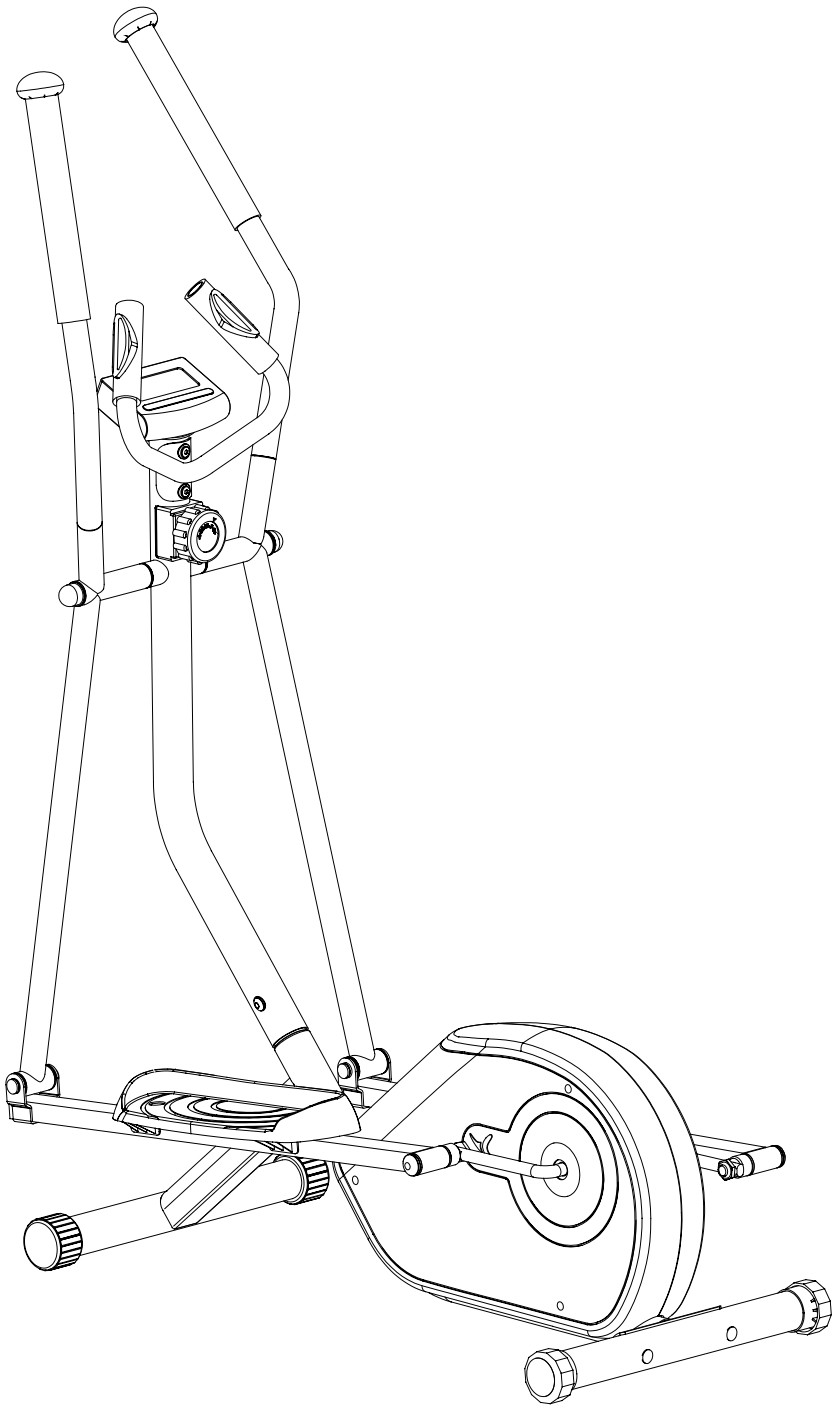
VE 170

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



DOMYOS

VE 170

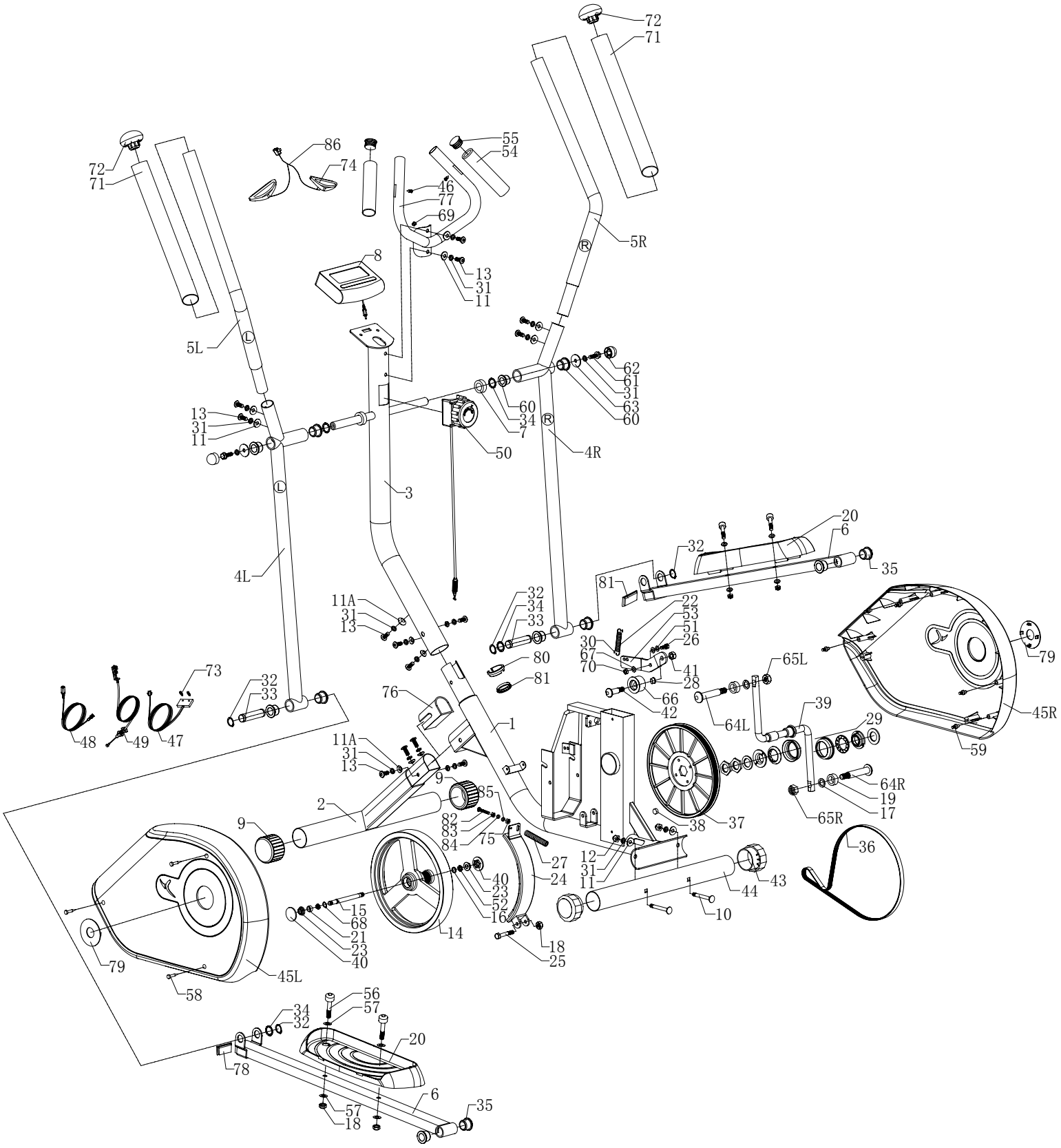
Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

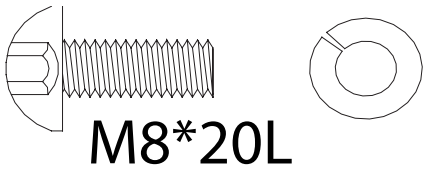
DOMYOS

decathlon creation©

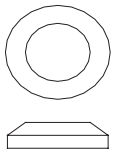
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае
Réf. pack : 0291.742 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品


72
71
86
74
55
54
46
77
69
5R
8
13
31
11
5L
62
61
31
63
60
60
34
7
50
4R
3
20
6
32
35
81
22
53
51
26
41
28
66
42
65L
64L
39
29
64R
19
17
65R
37
38
36
43
44
10
12
31
11
27
24
40
23
52
16
18
25
14
15
68
21
23
40
45L
79
58
45R
59
79
1
76
2
9
85
82
83
84
75
11A
31
13
32
34
33
80
81
30
67
70
73
48
49
47
78
56
57
34
32
20
6
35
57
18

A



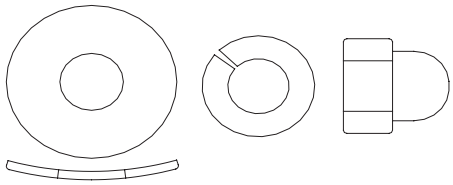
M8*20L



x 8

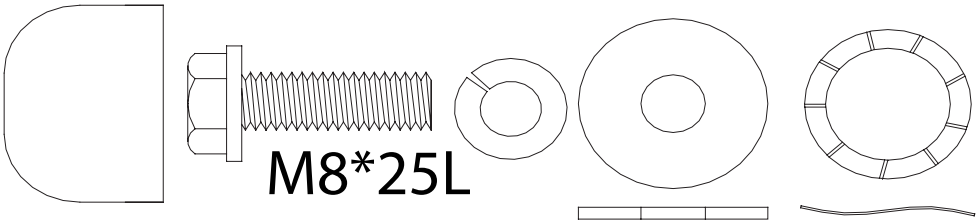
B

M8*65L



x 2

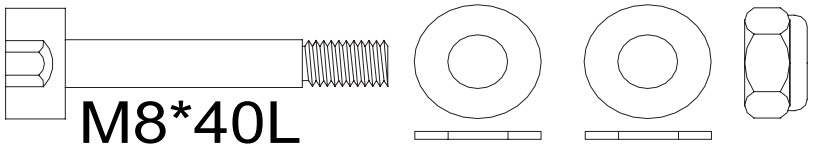
C



M8*25L

x 2

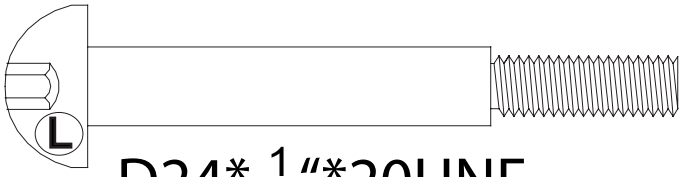
D



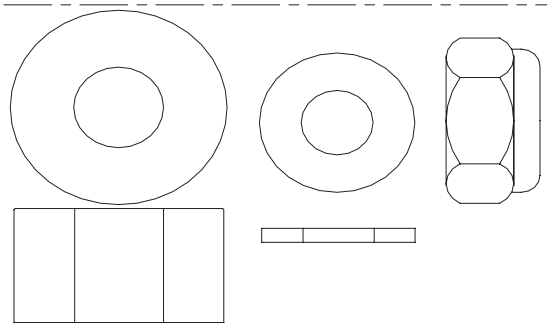
M8*40L

x 4

E



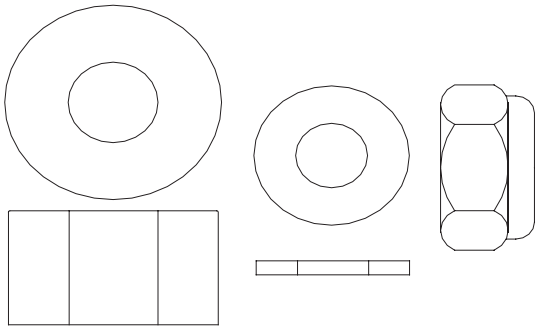
D24* $\frac{1}{2}$"*20UNF



x 1

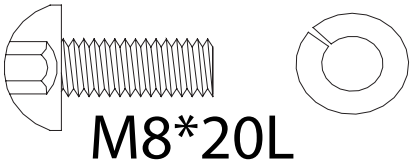
F

D24* $\frac{1}{2}$"*20UNF

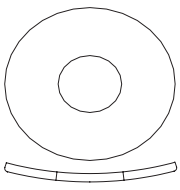


x 1

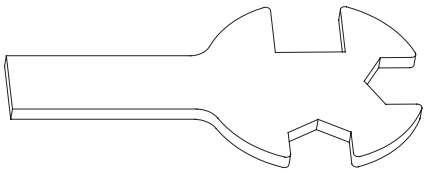
G



M8*20L

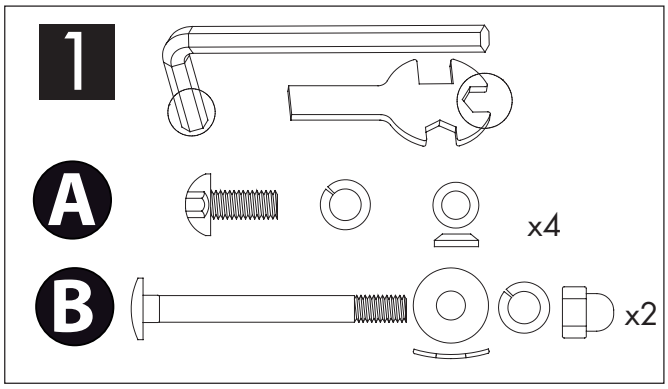


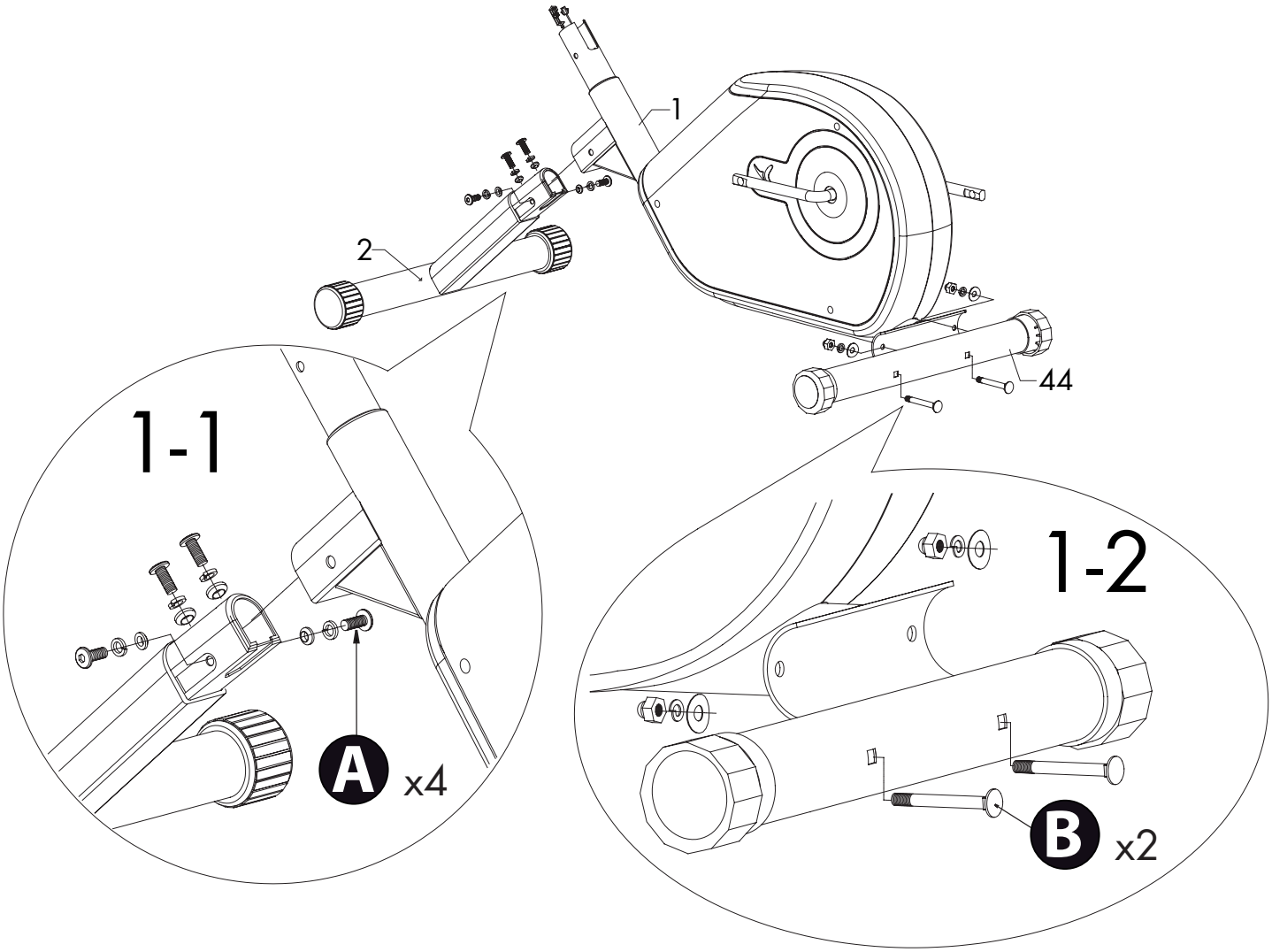
x 6



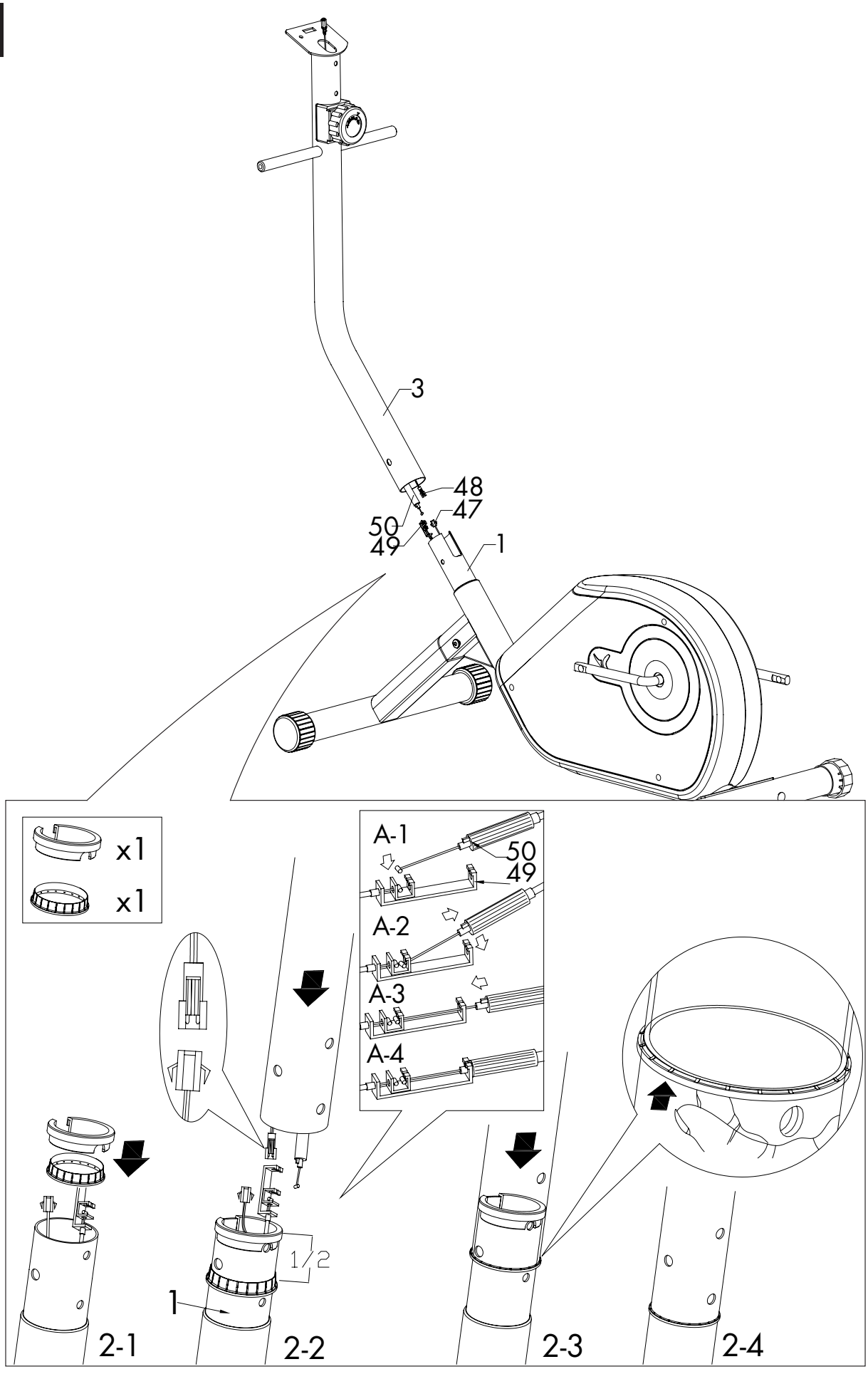
x 1

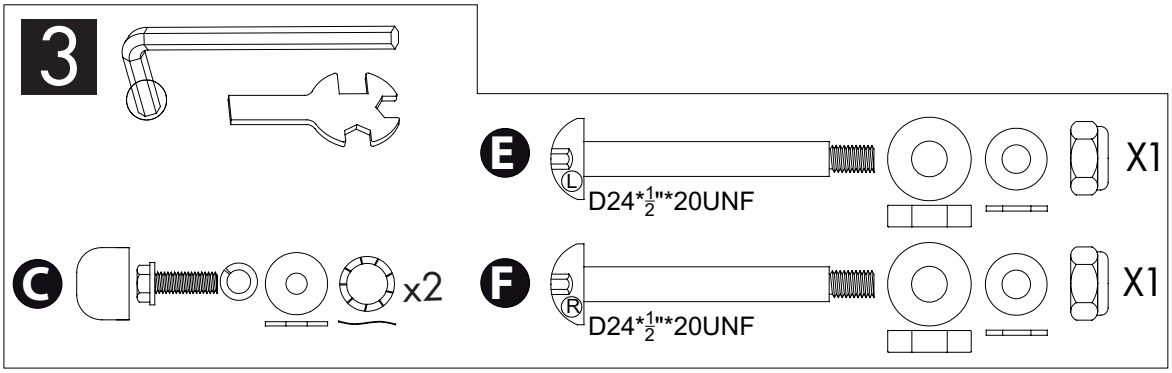
x 1

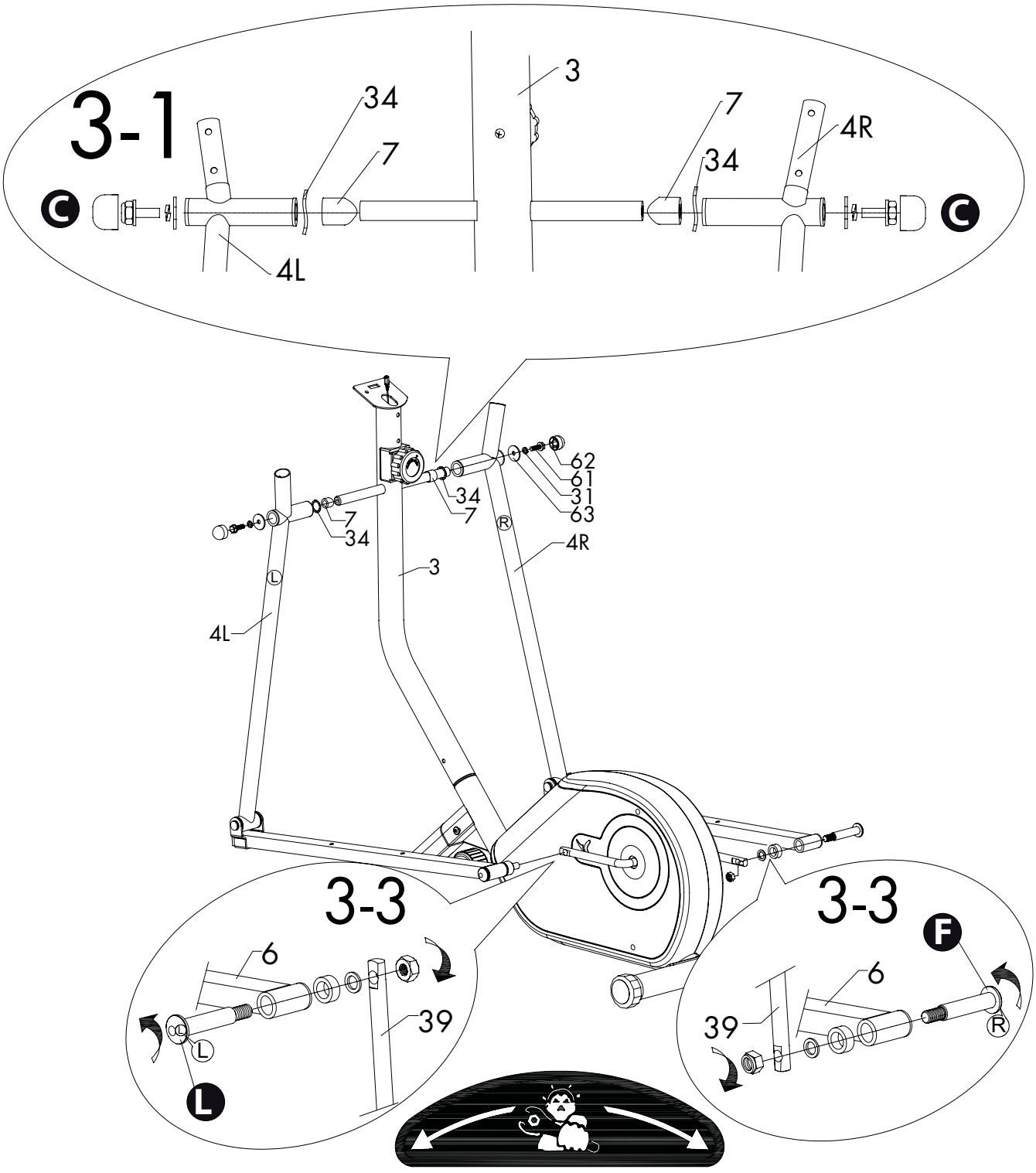

1
A
x4
B
x2

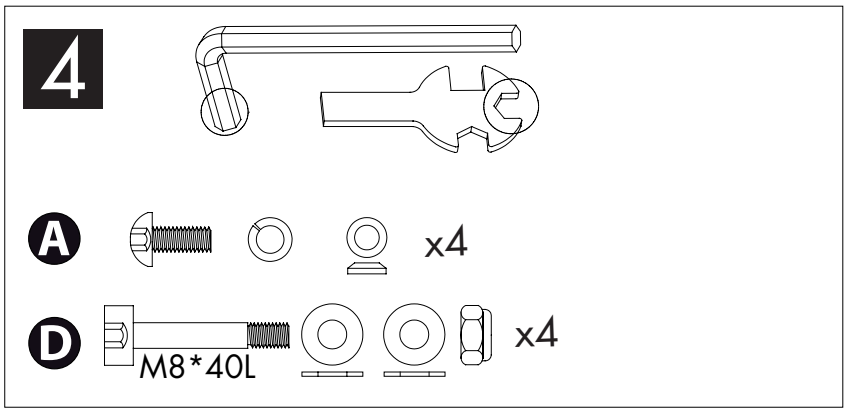

1
2
44
1-1
A
x4
1-2
B
x2

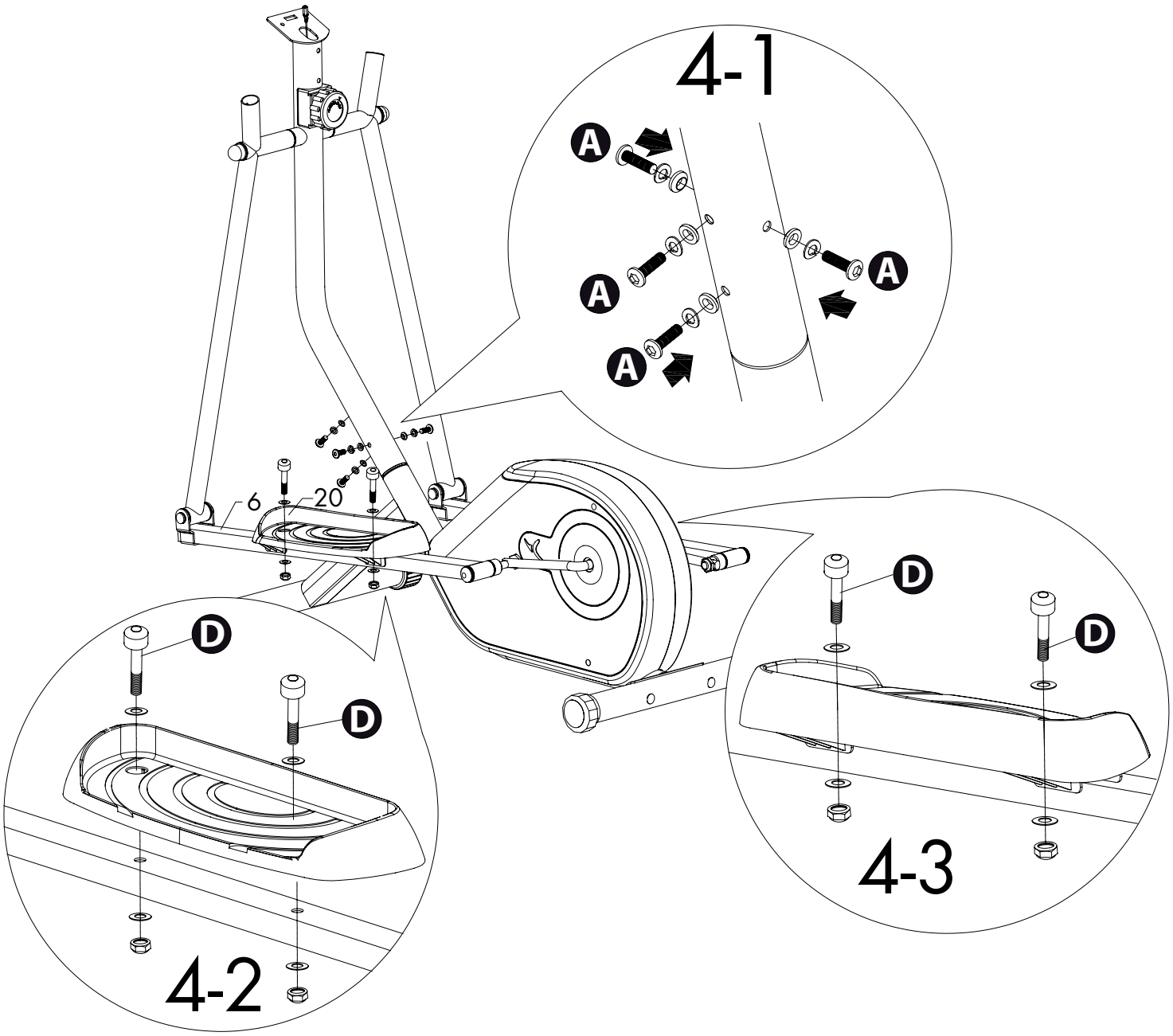
2

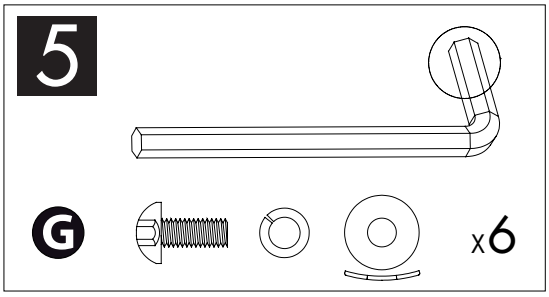


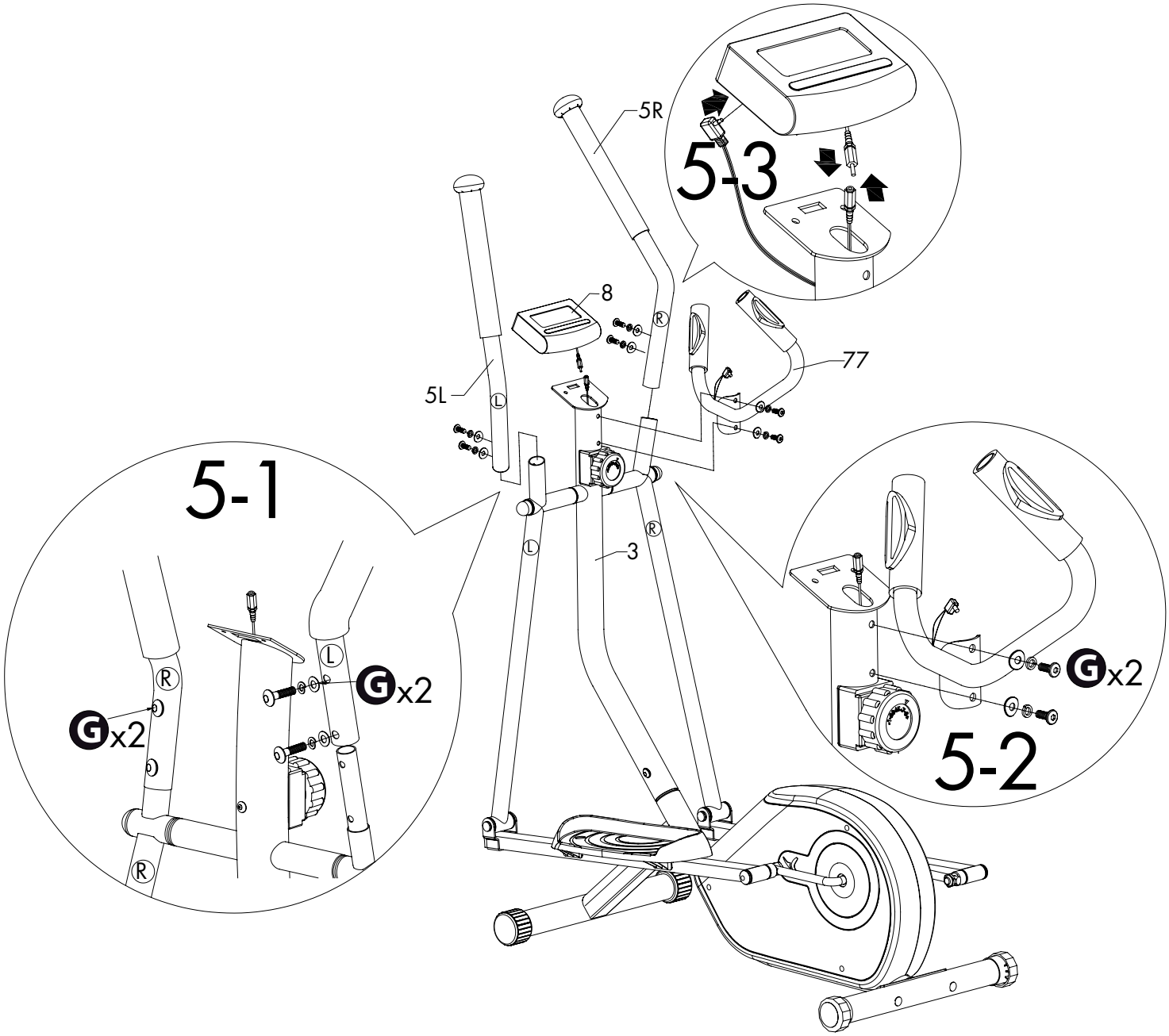

3
E
L
D24*1/2"*20UNF
X1
C
x2
F
R
D24*1/2"*20UNF
X1

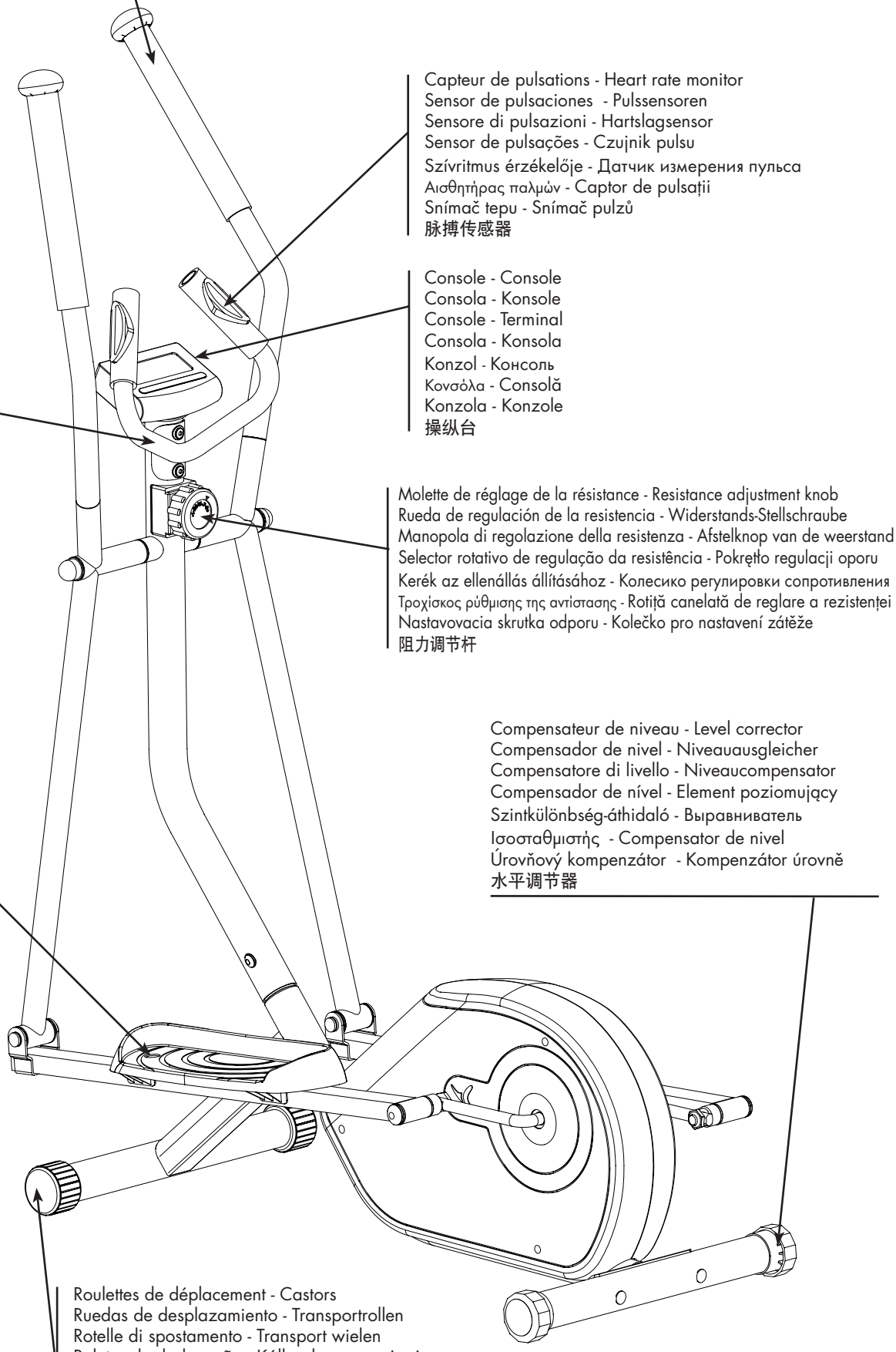

3-1
34
7
3
7
34
4R
C
C
4L
62
61
31
63
34
7
7
34
R
4R
3
L
4L
3-3
6
39
L
L
3-3
F
6
39
R

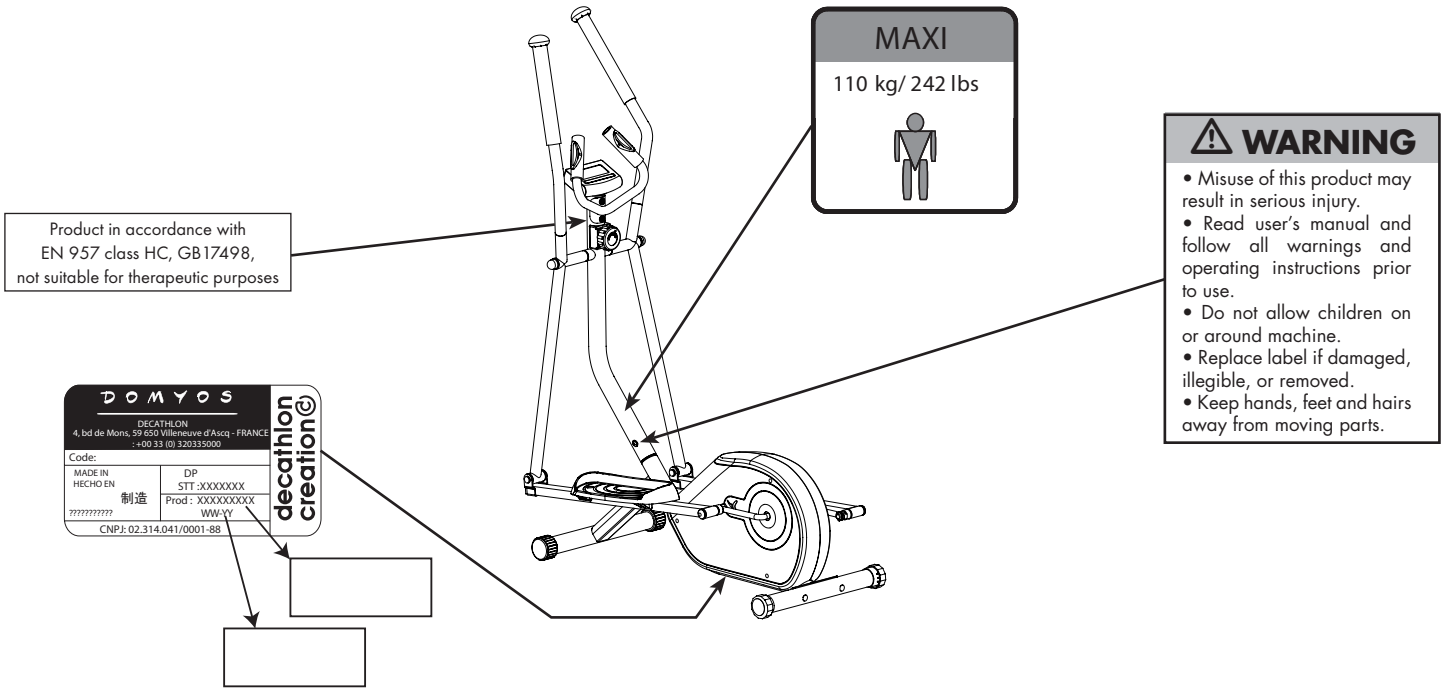

4
A
x4
D
M8*40L
x4


4-1
A
A
A
A
6
20
D
D
4-2
D
D
4-3


5
G
x6


5R
5-3
8
R
77
5L
L
5-1
3
R
L
Gx2
Gx2
5-2
Gx2
R


Guidon mobile - Moving handlebars
Manillar móvil - Mobiler Lenker
Manubrio mobile - Mobiele stuurstang
Guiador móvel - Kierownica ruchoma
Mozgatható kormány - Регулируемый руль
Κινητό τιμόνι - Ghidon mobil
Pohyblivé riadidlá - Mobilní řídítka
移动把手
Capteur de pulsations - Heart rate monitor
Sensor de pulsaciones - Pulssensoren
Sensore di pulsazioni - Hartslagsensor
Sensor de pulsações - Czujnik pulsu
Szívritmus érzékelője - Датчик измерения пульса
Αισθητήρας παλμών - Captor de pulsații
Snímač tepu - Snímač pulzů
脉搏传感器
Console - Console
Consola - Konsole
Console - Terminal
Consola - Konsola
Konzol - Консоль
Κονσόλα - Consolă
Konzola - Konzole
操纵台
Guidon fixe
Stationary handlebars
Manillar fijo
Fester Lenker
Manubrio fisso
Vaste stuurstang
Guiador fixo
Kierownica nieruchoma
Rögzített kormány
Нерегулируемый руль
Σταθερό τιμόνι
Ghidon fix
Pevné riadidlá
Pevná řídítka
固定把手
Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob
Rueda de regulación de la resistencia - Widerstands-Stellschraube
Manopola di regolazione della resistenza - Afstelknop van de weerstand
Selector rotativo de regulação da resistência - Pokrętło regulacji oporu
Kerék az ellenállás állításához - Колесико регулировки сопротивления
Τροχίσκος ρύθμισης της αντίστασης - Rotiță canelată de reglare a rezistenței
Nastavovacia skrutka odporu - Kolečko pro nastavení zátěže
阻力调节杆
Compensateur de niveau - Level corrector
Compensador de nivel - Niveauausgleicher
Compensatore di livello - Niveaucompensator
Compensador de nível - Element poziomujący
Szintkülönbség-áthidaló - Выравниватель
Ισοσταθμιστής - Compensator de nivel
Úrovňový kompenzátor - Kompenzátor úrovně
水平调节器
Pédales - Pedals
Pedales - Pedale
Pedali - Pedalen
Pedais - Pedały
Pedálok - Педали
Πετάλια - Pedale
Pedále - Pedály
踏板
Roulettes de déplacement - Castors
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transport wielen
Roletes de deslocação - Kółka do przewożenia
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные ролики
Ροδάκια μετακίνησης - Rotile de deplasare
Posúvacie kolieska - Kolečka pro posouvání přístroje
移动小轮


MAXI
110 kg/ 242 lbs
Product in accordance with
EN 957 class HC, GB17498,
not suitable for therapeutic purposes
WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
• Keep hands, feet and hairs away from moving parts.
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
: +00 33 (0) 320335000
Code:
MADE IN
HECHO EN
制造
DP
STT :XXXXXXX
Prod : XXXXXXXXX
WW-YY
CNPJ: 02.314.041/0001-88
decathlon
creation©

Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957 classe HC, GB17498, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

Este producto, que es conforme a las normas EN 957 clase HC, GB17498, no se debe utilizar a fines terapéuticos.

Dieses Produkt entspricht den Normen EN 957 Klasse HC, GB17498. Es ist nicht für eine therapeutische Benutzung geeignet.

Il presente articolo, conforme alle norme EN 957 classe HC, GB17498, non è destinato ad un uso terapeutico.

Dit product, dat voldoet aan de normen EN 957 klasse HC, GB17498, Is niet bestemd voor therapeutisch gebruik.

Este produto, que está em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498, não se destina a uma utilização terapêutica.

Produkt zgodny z EN 957 klasa HC, GB17498, nie nadaje się do celów terapeutycznych.

Ez a készülék megfelel az otthon és nem kezelés keretében használt Fitness termékekre vonatkozó európai és kínai szabványoknak (EN-957-1 és 5 HC osztály / GB17498).

Данный прибор соответствует европейским, американским и китайским стандартам на изделия для фитнеса для домашнего не лечебного использования (EN-957-1 и 5 класс HC / GB17498).

Η παρούσα συσκευή συμμορφώνεται προς τα Ευρωπαϊκά και Κινέζικα πρότυπα που σχετίζονται με τα προϊόντα μη θεραπευτικής άσκησης στο σπίτι (EN-957-1 και 5ης κατηγορίας HC / GB17498).

Acest produs care este conform normelor EN957, clasa HC, GB17498, nu este destinat utilizării terapeutice.

Tento výrobok spĺňajúci požiadavky noriem INTO 957 triedy HC, GB 17498, nie je určený na terapeutické použitie.

Tento výrobek, který je ve shodě s normami EN 957, třída HC, GB17498, není určen pro léčebné účely.

本产品符合
欧洲标准 EN 957 的 HC 等级、
等级以及 GB17498 标准，
不适合作为治疗用途产品使用。

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

Προειδοποίηση

- Η ακατάλληλη χρήση του προϊόντος εγκυμονεί κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού.
- Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεχτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχουν.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση του μηχανήματος από παιδιά και κρατήστε τα μακριά από αυτό.
- Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας σε κινητά εξαρτήματα

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

ESPAÑOL

Ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma.
Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, así como que el equipo de creación de los productos DOMYOS. Visite también la web www.DOMYOS.com
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

El VE 170 es un aparato de puesta en forma de nueva generación.
Este producto está equipado con una resistencia magnética para un gran confort de pedaleo, silencioso y sin sacudidas.
El VE 170 asocia los movimientos circulares de la bici, los movimientos horizontales de la carrera a pie y los verticales del stepper.
El movimiento elíptico de las piernas asociado al movimiento de los brazos permite desarrollar :
los glúteos, los cuádriceps, las pantorrillas y los dorsales, los pectorales y bíceps.

SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de herida grave y de deterioro del producto, lea las precauciones de uso importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Use el producto solo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo durante toda la vida del producto
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. Este aparato es conforme a las normas europeas (norma CE, normas EN 957-1 y EN 957-6 clase HC) relativas a aparatos de fitness en un uso doméstico y no terapéutico (equivalente GB17498). No utilice el producto en un contexto comercial, locativo o institucional.
5. Utilice el producto en el interior sobre una superficie plana, al abrigo de la humedad y polvos y en un lugar despejado. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y un pasillo alrededor del aparato con total seguridad. No almacenar ni utilizar el producto al exterior.
6. Es de la responsabilidad del usuario controlar y apretar si necesario todas las piezas antes de cada utilización del producto. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
7. Cualquier operación de montaje/desmontaje sobre el producto debe ser efectuada con mucho cuidado.
8. No modifique su producto.
9. En caso de degradación de su producto, no utilice el producto hasta su total reparación y llévelo a su tienda Décathlon.
10. No guarde la máquina en un lugar húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño…).
11. Por su protección, cubra el suelo debajo del producto con una alfombra adaptada, disponible en las tiendas Décathlon.
12. No autorice nunca a más de una persona a la vez sobre el producto.
13. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento.
14. Durante sus ejercicios mantenga la espalda recta.
15. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
16. No lleve prendas amplias susceptibles de molestarle durante el ejercicio.
17. Para subir o bajar del producto, agárrese siempre al manillar fijo.
18. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
19. Utilice un trapo suave para quitar el polvo. Las huellas tenaces (tipo sudor) pueden ser eliminadas con un trapo ligeramente húmedo.
20. Existen diversos factores susceptibles de afectar la precisión de la lectura del sensor de pulsaciones, no se trata de un instrumento médico. Su finalidad consiste exclusivamente en ayudarle a determinar la tendencia general de la frecuencia cardiaca

Advertencia médica

21. Las personas que lleven un marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado deben saber que utilizan el sensor de pulsaciones por su cuenta y riesgo. Antes de utilizarlo por primera vez, se recomienda realizar una prueba de esfuerzo bajo el control de un médico.
22. Se desaconseja el uso del sensor de pulsaciones a las mujeres embarazadas. Antes de cualquier utilización, consulte al médico
23. Cuando vaya a finalizar el ejercicio, pedalee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta la parada completa de los pedales

ADVERTENCIA: Si padece vértigos, nauseas, un dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa inmediatamente su ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento..

ADVERTENCIA

Antes de empezar un programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

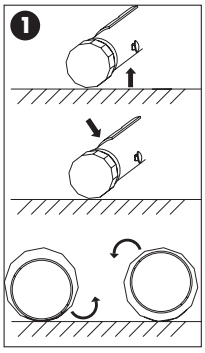
ESPAÑOL

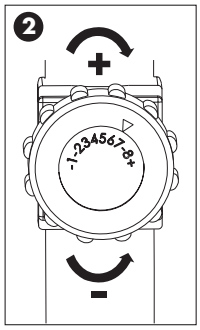
DESPLAZAMIENTO DE SU PRODUCTO

Advertencia: Es necesario bajar de la bici eliptica para proceder a cualquier desplazamiento.
En el suelo, colóquese en frente de la parte delantera de su producto, agarre el manillar y tire de la bici hacia usted. Su producto está entonces en apoyo sobre sus ruedas de desplazamiento, puede desplazarlo. Cuando el desplazamiento está terminado, acompañe la vuelta de los pies traseros sobre el suelo.

AJUSTES

De acuerdo con la definición EN, este producto es un "producto de velocidad independiente". El par de frenado se puede regular no sólo con la frecuencia de pedaleo sino también seleccionando manualmente un nivel de resistencia (girando el botón del controlador de par en productos no motorizados o pulsando los botones arriba/abajo en productos motorizados). No obstante, si mantiene el mismo nivel de resistencia, el par de frenado aumentará o disminuirá en función de si aumenta o disminuye la frecuencia de pedaleo.





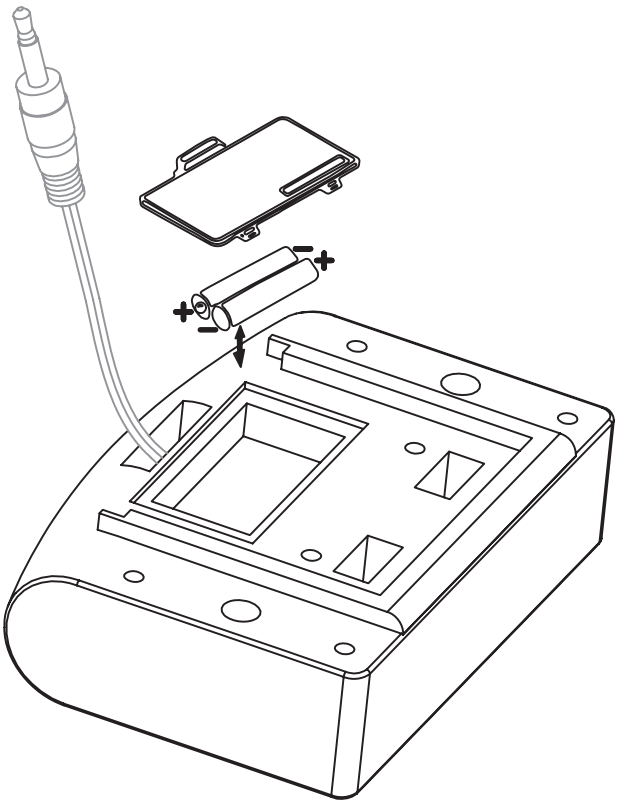
1 NIVELACIÓN DE LA BICICLETA
Advertencia: es necesario bajar de la bici elíptica para proceder a la nivelación del producto.
En caso de instabilidad del producto durante la utilización, girar uno de los compensadores de nivel o dos hasta eliminar la instabilidad.

2 AJUSTE DE LA RESISTENCIA
El ajuste de la resistencia se efectúa con la moleta marcada de 1 a 8. La posición 1 corresponde a la menor resistencia y la 8 a la mayor. Puede modificar la resistencia mientras está pedaleando.

CONSOLA FC100

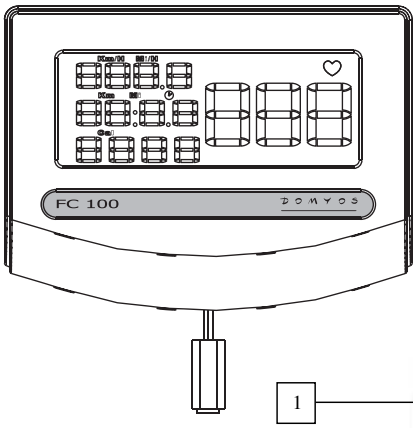
INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Retirar la consola de su soporte, retirar el capot pila que se sitúa detrás del producto, colocar dos pilas de tipo AA o UM-3 en alojamiento adecuado detrás de la pantalla.
2. Procure colocar correctamente las pilas y que contacten perfectamente con los resortes.
3. Colocar de nuevo el capot pila y la consola verificando que esté bien fijada.
4. Si la pantalla está totalmente o parcialmente ilegible, retirar las pilas, esperar 15 segundos y colocarlas de nuevo.
5. Si retira las pilas, la memoria de la consola se borra.



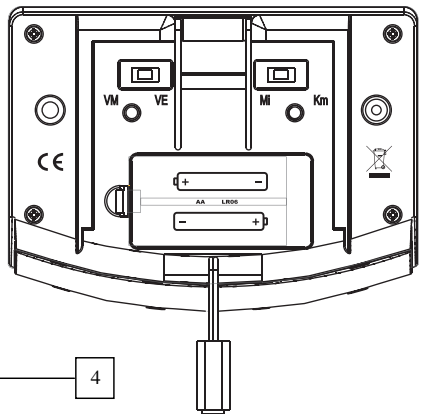
RECICLAJE :
El símbolo de "cubo tachado" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica. Elimine las pilas y el producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado a fin de reciclarlos. Esta valorización de sus desechos electrónicos permitirá la protección del medioambiente y de su salud.

ESPAÑOL

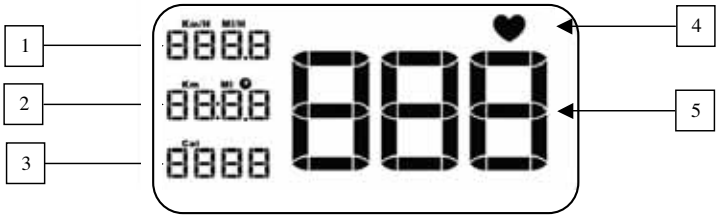


CONSOLA AUTOMÁTICA

La consola FC100 es completamente automática y se enciende desde el inicio del pedaleo.



PANTALLA



1. Visualización de la VELOCIDAD de pedaleo
2. Vista alternada de la DISTANCIA recorrida y DURACIÓN del ejercicio. Cada información se muestra durante 10 segundos, alternativamente.
3. Visualización de las CALORÍAS gastadas.
4. Indicador del RITMO CARDIACO.
5. Visualización numérica de la FRECUENCIA CARDIACA.

PUESTA A CERO DEL APARATO

El producto se pone en modo vigilancia transcurridos diez minutos de inactividad. Los indicadores se ponen a cero a partir de la puesta en vigilancia (sin memorización de datos).

FUNCIONES

Velocidad: Esta función permite indicar una velocidad estimada, que puede ser en km/h o en millas/h, en función de la posición del interruptor situado en la parte posterior del producto.

Distancia: Esta función permite indicar una distancia estimada desde el principio del ejercicio, la misma puede aparecer en km o en Mi en función de la posición del interruptor detrás del producto.

Tiempo: Esta función indica el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio, en minutos y segundos durante la primera hora y, a continuación, en horas y minutos
Más allá de 10h el contador es puesto automáticamente a 0.

Calorías: Esta función muestra una estimación de las calorías consumidas desde el inicio del ejercicio.

Frecuencia cardiaca *: Coloque las palmas de las manos en los sensores de pulsación; transcurridos unos segundos, el indicador del ritmo cardiaco parpadeará y la frecuencia cardiaca aparecerá en forma de pulsaciones por minuto

• ATENCIÓN: SE TRATA DE UNA ESTIMACIÓN Y NO DEBE TOMARSE EN NINGÚN CASO COMO UNA PRECAUCIÓN MÉDICA

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

- Si constata que su contador no indica las correctas unidades de medidas para la distancia, verificar que el interruptor detrás de la consola esté en la posición Mi para una vista en millas, Km para una vista en kilómetros. Retirar y colocar las pilas para que se opere el cambio.

- Si constata distancias o velocidades anormales, verifique que el interruptor detrás de la consola esté en posición VM para bici magnética, VE para bici elíptica.

En las bicis magnéticas cada vuelta de pedal corresponde a una distancia de 4 metros, en las bicis elípticas 2 movimientos corresponden a una distancia 1,6 metros (estos valores corresponden a valores medios a bici o andando).

- Si el indicador de ritmo cardiaco (4) no parpadea o lo hace de forma irregular, compruebe que las manos estén bien colocadas y que los sensores no estén demasiado húmedos.

ESPAÑOL

CARDIO-TRAINING

ENTRENAMIENTO CARDIO-TRAINING

El entrenamiento cardíaco es de tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar la capacidad cardiovascular.
Más precisamente, usted mejora la tonicidad del conjunto corazón – vasos sanguíneos. El entrenamiento cardiaco lleva el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa este oxígeno a todo el organismo y, sobre todo, a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso regularmente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento.
Si no dispone de instrumentos de medida electrónica, esta es la manera de proceder:
Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel: - del cuello, o debajo de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar

No apriete demasiado:
Una presión demasiado grande disminuye el flujo sanguíneo y puede ralentizar el ritmo cardiaco.
Tras haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.
Ejemplo: 75 pulsaciones contadas 150 pulsaciones/minuto

LAS FASES DE UNA ACTIVIDA D FÍSICA

A - <u>Fase de calentamiento:</u> esfuerzo progresivo.
El calentamiento es la fase preparatoria de todo esfuerzo y permite ESTAR EN CONDICIONES ÓPTIMAS para iniciar la práctica deportiva. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES TENDINOMUSCULARES. Presenta dos aspectos: ACTIVACIÓN DEL SISTEMA MUSCULAR, CALENTAMIENTO GLOBAL.

1) La activación del sistema muscular se efectúa durante una SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS que deben permitir PREPARARSE PARA EL ESFUERZO: cada grupo muscular está en juego, las articulaciones son solicitadas.

2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción los sistemas cardiovascular y respiratorio, a fin de permitir una mejor irrigación de los músculos y una mejor adaptación al esfuerzo. Debe ser lo suficientemente prolongado: Diez minutos para una actividad deportiva y de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Observemos que el calentamiento debe ser más largo: a partir de 55 años y por la mañana.

B - <u>Entrenamiento</u>
El entrenamiento es la fase principal de la actividad física. Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.
• Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
• Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

C - <u>Vuelta a la calma</u>
Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo".
LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

D - <u>Estiramiento</u>
El estiramiento debe seguir la fase de vuelta a la calma.
Estirarse después del esfuerzo: minimiza la TENSIÓN MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" la CIRCULACIÓN SANGUINEA.

PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS

La bici elíptica es una excelente forma de actividad cardio-training. El entrenamiento realizado con este aparato tiende a aumentar la capacidad cardiovascular. Gracias a este principio, el usuario podrá mejorar su condición física, su resistencia y quemará calorías (actividad indispensable para perder peso asociándola a una dieta). El aparato elíptico permite por fin tonificar las piernas y los glúteos y la parte superior del cuerpo (busto, espalda y brazo). Los músculos de las pantorrillas y la parte baja de los abdominales participan también al ejercicio. Puede reforzar el trabajo de los glúteos pedaleando según un movimiento hacia atrás.

UTILIZACIÓN

Si es principiante, comience entrenándose durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo suave, sin forzar, tomándose, si es necesario, un tiempo de reposo. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

Mantenimiento / calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.
Para un trabajo de conservación en vistas a mantenerse en forma o de una rehabilitación, puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio le despertará los músculos y articulaciones o podrá utilizarse como calentamiento, en vista de una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia mayor y aumente el tiempo de ejercicio.
Evidentemente, puede variar la resistencia del pedaleo en el transcurso de la sesión de ejercicio.

Trabajo aeróbico para ponerse en forma: Esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (30 minutos a 1 hora).
Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, acompañado de una dieta, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. En tal caso, es inútil forzar más allá de sus límites. Para obtener los mejores resultados, es necesario entrenarse con regularidad. Seleccione una resistencia de pedaleo relativamente baja y efectúe el ejercicio como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor en la piel pero en ningún caso dejarle sin aliento.
Es la duración del ejercicio, a un ritmo lento, la que va a quemar la grasa de su organismo, siempre que pedalee como mínimo treinta minutos, tres veces a la semana.

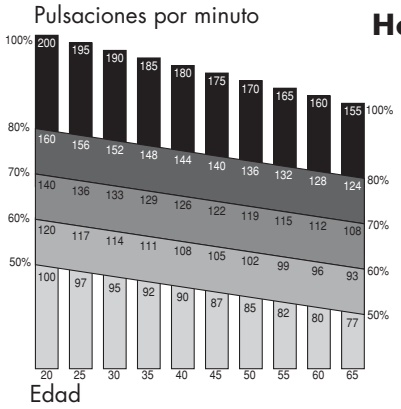
Entrenamiento aeróbico para resistencia: Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

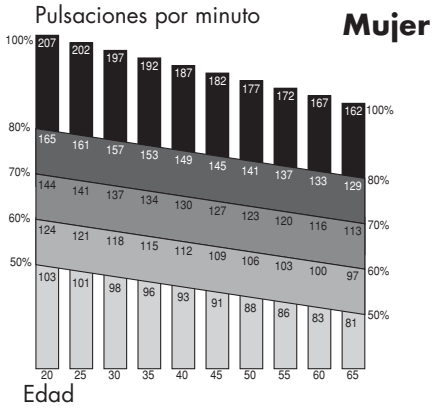
Este tipo de entrenamiento tiende a reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio. La resistencia y/o la velocidad de pedaleo es aumentada de manera a acelerar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más elevado que el trabajo para la puesta en forma. A medida que efectúa los entrenamientos, puede mantener este esfuerzo más tiempo, a un mayor ritmo o con una resistencia superior. El entrenamiento en aerobia para la resistencia necesita por lo menos tres entrenamientos a la semana. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación específica.Tras cada sesión, dedique unos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y que el organismo vuelva progresivamente al reposo.

ESPAÑOL

CARDIO-TRAINING : ZONA DE EJERCICIO

- Entrenamiento de 80 a 90% y más allá, de la frecuencia cardiaca máxima: Zona anaerobia y zona roja reservadas a atletas de alto nivel y especializados.
- Entrenamiento del 70 al 80% de la frecuencia cardiaca máxima: Entrenamiento de resistencia.
- Entrenamiento del 60 a 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma / consumo privilegiado de grasas.
- Entrenamiento de 50 a 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento / calentamiento.





ATENCIÓN, PRECAUCIÓN PARA LOS USUARIOS

La búsqueda de la forma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de comenzar una actividad física, no dude en CONSULTAR con un MÉDICO, sobre todo si: No ha practicado deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, su salud es una incógnita, sigue un tratamiento médico.

ANTES DE PRACTICAR UN DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MÉDICO.

ADVERTENCIA MÉDICA

Atención: La medida de la pulsación cardiaca sale siempre de 90 pulsaciones/minuto y necesita un tiempo de estabilización (aproximadamente 30 segundos). Durante el ejercicio, el tiempo de cálculo de pulsaciones al minuto acarrea un desajuste de aproximadamente 20 segundos entre las frecuencias cardiacas reales y mostradas. Las informaciones comunicadas por su consola se dan a título indicativo y no tienen un valor científico. Los datos cifrados son susceptibles de variar en función de la posición de las palmas y de las presiones ejercidas sobre los sensores de pulsación. Si sus manos no están perfectamente en contacto con los sensores de pulsación, la medida será alterada
Este aparato no ha sido concebido en vista de hacer un diagnóstico médico o a fines de prevención de problemas cardiacos.
Consulte un médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento especialmente si ha observado un periodo de inactividad prolongada, si ha padecido problemas cardiacos, si fuma o si padece hipertensión y /o un exceso de peso.
Si utiliza un marcapasos o estimulador cardiaco, procure no utilizar monitor cardiaco antes de haber consultado a su médico.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja. La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.
Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.
Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Montaje mal realizado.
- Mantenimiento incorrecto.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON.
- Uso a fines comerciales.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o provincia.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – FRANCE